

## 《論 文》

## テニス指導論Ⅱ 初心者編

久保 貴敬

## Tennis Guidance II for bigginers

Takatoshi KUBO

キーワード：テニス

Key Words: tennis

## 要旨

本論「テニス指導論Ⅱ 初心者編」は流通経済大学スポーツ健康学部紀要（vol.5 2012. 3）「第一章 テニス指導論Ⅰ」の続編である。

「テニス指導論Ⅰ」では、各ショットの基本的理論と打ち方を論じたが、本論はテニス初心者（初めてテニスを経験する人）を対象とする指導法、ドリル（練習方法）及び初歩的なトレーニングの紹介である。

本論はテニス初心者を対象にしている関係上、体の負担は最小限にする必要があり、「テニス指導論Ⅰ」で述べた体の使い方（大きく体の回転を使う）とは若干異なる部分もある。

## 序論

本論は前論「テニス指導論序説」（流通経済大学スポーツ健康科学部紀要 Vol.5 2012. 3）第一章テニス指導論Ⅰで論じたテニスにおける各ショットの基本的理論とその打ち方に基づき、各ショットの段階的指導法を論じたものである。尚、本論はテニス初心者の指導法である。

テニス初心者に対しどのような指導すれば確実に上達させることができるのか？

本来、テニスと言うスポーツは「ノーグリップ・ノーフォーム」と言われている。

しかし、それぞれ体格・体力・骨格・筋力も異なり、年齢や性別や過去に経験したスポーツ及び生活環境も異なり、更に個性も異なる初心者に対し、テニスは「ノーグリップ・ノーフォーム」だからと指導すると、必ず様々な障害が起き上達も期待することは不可能となる。

上達を目指すには、各ショットの段階的指導でベースとなる基礎を築くことが重要であり、

勿論テニスは個人スポーツなので個性が表現されて当然であるが、その基礎の上に個性が書きされ徐々に上達するものである。

どのスポーツにおいても各レベルに応じた指導をしなければ技術向上は望めない。

特に初心者への指導は、そのプレイヤーの今後のプレーに大きく影響するのでなおさら慎重にしなければならないし、決して間違った指導をしてはならない。

故に初心者への指導するには豊富な知識と経験及び日々の学習、研究を必要とする。

本論は初心者に対する各ショット別の段階的指導法と注意点及び各ショットの練習方法を論じたものである。

尚、本論は一般のテニス初心者への指導を論じたものであり、一部の選手の指導とは異なる。

## 第一章 基本的な考え

ここでは初心者（未経験者）に対する段階的指導法を論ずるものである。

この段階での基本のグリップは全てイースタン・グリップである。

グリップを短く持ち、掌に近い感覚から徐々にグリップを長く持つようにする。

指導順序はインパクト→フォロースルー→テイクバックである。

この場合に最も注意しなければならないことは、インパクトの習得後にテイクバックの習得ではなく先にフォロースルーを習得することである。なぜならば先にフォロースルーを習得することにより、無駄な強打（特に男性）を抑え体への障害を防ぐことも出来るからである。

出来るだけゆっくりとした動作で、なお且つ

出来るだけ遅いボールを打たせることが重要で、決して先を急がないことである。

テニス未経験者は利き腕だけでラケットを振り回しボールを打つイメージを持っている場合が多く、体の軸を中心に体を回転させることによりボールを打つイメージを持たせる必要がある。

極端にいえばテニスというスポーツは、腕は殆ど使わず体を回転させるスポーツという認識を植え付けなければならない。

この段階で過度に速いボールを打つこと、過度にボールに強い回転をかけて打つことは避けるべきである。

尚、この初心者に対する段階的指導法は、前論「テニス指導論序説」（流通経済大学スポーツ健康科学部紀要 Vol.5 2012.3）第一章テニス指導論Ⅰで述べたフォアハンドストロークの基本的理論と打ち方である「体の回転を十分に使うオープンスタンスでの打ち方」とは異なるが、本論で述べる「あまり体の回転を使用しないスクエアスタンスでの打ち方」からなるべく早い段階で前述の「体の回転を十分に使うオープンスタンスでの打ち方」を取り入れた方が望ましい。

## 第二章 フォアハンドストローク

### Ⅰ 段階的指導法（右利きの場合）

#### 1 デモンストレーション

＊出来るだけゆっくり見せる。

#### 2 イースタン・グリップの説明

#### 3 インパクト（打点）の説明

- ①前後の位置→ネットに向かい直角に立ち、両足を肩幅ほど開いて立った左足の位置。
- ②高さ→腰の高さ。

- ③体との距離→右腕を軽く伸ばし右手首が腰の高さになる位置。

#### 4 二つの角度の説明

- ①正面から見た角度→インパクト位置でラケットヘッドとグリップエンドが同じ高さになるように持った時の正面から見たラケットと腕の角度。  
②真上から見た角度→インパクト位置でラケットと腕（肩～肘～手首）を真上から見た角度。

#### 5 段階的指導の順序

- ①最初はラケットを出来るだけ短く持つ。  
②ネットに対し左肩が前に向くように直角に立つ。  
③インパクトの位置を確認しラケットを合わせる。  
④ゆっくり投げられたボールをワンバウンドでコツンと当てる。  
⑤前後左右に動いてコツンと当てる。  
⑥⑤の後に、2秒～3秒かけ体を正面に向けてながらフォロースルーをする。  
⑦インパクト位置から約45度ラケットをテイクバックし、ボールをコツンと当て2秒～3秒かけてフォロースルーする。  
⑧インパクト位置から約90度ラケットをテイクバックし、ボールをコツンと当て2秒～3秒かけてフォロースルーする。  
⑨正面から見てグリップが体で隠れるまでテイクバックし、ボールをコツンと当て2秒～3秒かけてフォロースルーする。  
\*この練習は約2mくらいの距離で行う。  
⑩グリップの上あたりを持って①～⑨を繰り返す。  
\*この練習は約3mくらいの距離で行う。  
⑪グリップエンドまで長く持ち①～⑨を繰り返す。

返す。

\*この練習は約4mくらいの距離で行う。

- ⑫4m～5m離れて、ゆっくり投げられたボールを相手（指導者）の胸あたりを目標にゆっくり打ち返す。  
⑬サービスラインに立ち、ネット越しに送られてきたボールを相手コートのサービスラインを目標にゆっくり打ち返す。  
⑭サービスラインとベースラインの間に立ち、⑬と同様に相手コートのサービスラインとベースラインの間を目標にゆっくり打ち返す。  
⑮ベースラインに立ち、⑬と同様に相手コートのベースラインの目標にゆっくり打ち返す。  
⑯二人一組になりお互いベースラインに立ち、一人が自分でボールを落としワンバウンドさせ相手コートにいるもう一人にワンバウンドで届くようにゆっくり打つ。  
⑰お互い交互に⑯を繰り返す。

## Ⅱ フォアハンドストロークの注意点

フォアハンドストロークはテニスの中で最も打ちやすいショットであると同時に最も難しいショットでもある。

これは利き腕の肘の自由度が高いことにより、打点が不安定になりフォームが崩れやすいのである。

これは利き腕の逆の手を上手く使い、両手のバランスをとるようにすれば安定したボールが打てるようになる。

ここで重要な練習は⑯～⑰であり、ボールの飛ぶ距離、コース、高さ、ボールの弾み方を習得する。

### 第三章 バックハンドストローク

#### I 段階的指導法（右利きの場合）

##### 1 デモンストレーション

\*出来るだけゆっくり見せる。

##### 2 イースタン・グリップの説明

##### 3 インパクト（打点）の説明

###### ①前後の位置

###### a. シングルハンド

ネットに向かい直角に立ち、両足を肩幅ほど開いて立った右足より肩幅の半分くらい前の位置。

###### b. ダブルハンド

ネットに向かい直角に立ち、両足を肩幅ほど開いて立った右足の位置。

###### ②高さ→両方とも腰の高さ。

###### ③体との距離

###### a. シングルハンド

右腕を軽く伸ばし右手首が腰の高さになる位置。

###### b. ダブルハンド

左腕を軽く伸ばし左手首が腰の高さなる位置。

##### 4 二つの角度の説明

①正面から見た角度→インパクト位置でラケットヘッドとグリップエンドが同じ高さになるように持った時の正面から見たラケットと腕の角度。

②真上から見た角度→インパクト位置でラケットと腕（肩～肘～手首）を真上から見た角度。

##### 5 段階的指導の順序

①最初はラケットを出来るだけ短く持つ。

②ネットに対し右肩が前に向くように直角に立つ。

③インパクトの位置を確認しラケットを合わせる。

④ゆっくり投げられたボールをワンバウンドでコツンと当てる。

⑤前後左右に動いてコツンと当てる。

⑥⑤の後に、2秒～3秒かけ体を正面に向けながらフォロースルーをする。

⑦インパクト位置から約45度ラケットをテイクバックし、ボールをコツンと当て2秒～3秒かけてフォロースルーする。

⑧インパクト位置から約90度ラケットをテイクバックし、ボールをコツンと当て2秒～3秒かけてフォロースルーする。

⑨ラケットを⑧より大きくテイクバックする。

###### a. シングルハンド

ラケットがほぼネットと平行になるようにテイクバックし、ボールをコツンと当て2秒～3秒かけてフォロースルーする。

###### b. ダブルハンド

正面から見てグリップが体で隠れる程度までテイクバックし、ボールをコツンと当て2秒～3秒かけてフォロースルーする。

\*この練習は約2mくらいの距離で行う。

⑩グリップの上あたりを持って①～⑨を繰り返す。

\*この練習は約3mくらいの距離で行う。

⑪グリップエンドまで長く持ち①～⑨を繰り返す。

\*この練習は約4mくらいの距離で行う。

⑫4m～5m離れて、ゆっくり投げられたボールを相手（指導者）の胸あたりを目標にゆっくり打ち返す。

⑬サービスラインに立ち、ネット越しに送

られてきたボールを相手コートのサービスラインを目標にゆっくり打ち返す。

- ⑭ サービスラインとベースラインの中間に立ち、⑬と同様に相手コートのサービスラインとベースラインの中間を目標にゆっくり打ち返す。
- ⑮ ベースラインに立ち、⑬と同様に相手コートのベースラインの目標にゆっくり打ち返す。
- ⑯ 二人一組になりお互いベースラインに立ち、一人が自分でボールを落としワンバウンドさせ相手コートにいるもう一人にワンバウンドで届くようにゆっくり打つ。
- ⑰ お互い交互に⑯を繰り返す。

## Ⅱ バックハンドストロークの注意点

バックハンドストロークのミスは、シングルハンドの場合はテイクバックの大きさが不十分な場合が殆どである。

ダブルハンドの場合は左手が脇に密着し過ぎて体が上手く回転しないのケースが多く見られる。

それぞれこれを矯正すれば良くなるケースが多い。

フォアハンドストロークと同様、ここでも重要な練習は⑯～⑰であり、ボールの飛ぶ距離、コース、高さ、ボールの弾み方を習得する。

## 第四章 フォアハンドボレー

### Ⅰ 段階的指導法（右利きの場合）

#### 1 デモンストレーション

\* 出来るだけゆっくり見せる。

#### 2 イースタン・グリップの説明

#### 3 インパクト（打点）の説明

- ① 前後の位置→ネットに向かい直角に立ち、

両足を肩幅ほど開いて立った左足の位置。

- ② 高さ→肩～腰の高さ。

### 4 段階的指導の順序

- ① ネットに対し左肩が前に向くように直角に立つ。
- ② インパクト位置を確認する。
- ③ 左足をステップインさせ、インパクト位置にて両手でボールをキャッチする。
- ④ 出来るだけラケットを短く持ちインパクト位置に合わせ、左足をステップインさせボールに合わせる。
- ⑤ 両肩の真ん中（体の中心）までラケットをテイクバックさせ、インパクト位置までラケットを平行移動させボールに合わせる。
- ⑥ 右肩の位置までラケットをテイクバックさせ、インパクト位置までラケットを平行移動させボールに合わせる。
- ⑦ 前後左右に動いてボールに合わせる。  
\* この練習は約2 mくらいの距離で行う。
- ⑧ グリップの上あたりを持って①～⑦を繰り返す。  
\* この練習は約3 mくらいの距離で行う。
- ⑨ グリップエンドまで長く持ち①～⑦を繰り返す。  
\* この練習は約4 mくらいの距離で行う。
- ⑩ 3 m～4 m離れて、手でゆっくり投げられたボールを相手（指導者）の胸あたりを目標にゆっくり打ち返す。
- ⑪ 5 m～6 m離れて、ラケットでゆっくり送り出されたボールを相手（指導者）がキャッチ出来るようにゆっくり打ち返す。
- ⑫ 7 m～8 m離れて、ゆっくりボレー対ストローク（指導者）のショートラリーをする。

- ⑬少しずつ指導者が離れ、ネットを挟みボレー対ストロークをする。

## II フォアハンドボレーの注意点

フォアハンドボレーでもっとも多くミスはラケットを振り回すことである。

ボレーは常にラケット面で「打つ！」ではなく、「合わせる」とか「当てる！」という感覚が必要となり意識させることが重要となる。

どうしてもラケットを振り回すようであれば、打つ距離の短い「ドロップボレー」から指導すると殆どの場合矯正することが出来る。

## 第五章 バックハンドボレー

### I 段階的指導法（右利きの場合）

#### 1 デモンストレーション

\*出来るだけゆっくり見せる。

#### 2 イースタン・グリップの説明

#### 3 インパクト（打点）の説明

##### ①前後の位置

##### a. シングルハンド

ネットに向かい直角に立ち、両足を肩幅ほど開いて立った右足より肩幅の半分くらい前の位置。

##### b. ダブルハンド

ネットに向かい直角に立ち、両足を肩幅ほど開いて立った右足の位置。

##### ②高さ→肩～腰の高さ。

#### 4 段階的指導の順序

①ネットに対し右肩が前に向くように直角に立つ。

②シングルハンド、ダブルハンドそれぞれインパクト位置を確認する。

③右足をステップインさせ、それぞれのイ

ンパクト位置にて両手でボールをキャッチする。

④出来るだけラケットを短く持ち、それぞれのインパクト位置に合わせ、右足をステップインさせながらボールに合わせる。

⑤小さくテイクバックする。

##### a. シングルハンド

右肩の位置までラケットをテイクバックさせ、インパクト位置までラケットを平行移動させボールに合わせる。

##### b. ダブルハンド

両肩の真ん中（体の中心）までラケットをテイクバックさせ、インパクト位置までラケットを平行移動させボールに合わせる。

⑥普通にテイクバックする。

##### a. シングルハンド

両肩の真ん中（体の中心）までラケットをテイクバックさせ、インパクト位置までラケットを平行移動させボールに合わせる。

##### b. ダブルハンド

左肩の位置までラケットをテイクバックさせ、インパクト位置までラケットを平行移動させボールに合わせる。

⑦前後左右に動いてボールに合わせる。

\*この練習は約2mくらいの距離で行う。

⑧グリップの上あたりを持って①～⑦を繰り返す。

\*この練習は約3mくらいの距離で行う

⑨グリップエンドまで長く持ち①～⑦を繰り返す。

\*この練習は約4mくらいの距離で行う。

⑩3m～4m離れて、手でゆっくり投げられたボールを相手（指導者）の胸あたり

を目標にゆっくり打ち返す。

- ⑪ 5 m～6 m離れて、ラケットでゆっくり送り出されたボールを相手（指導者）がキャッチ出来るようにゆっくり打ち返す。
- ⑫ 7 m～8 m離れて、ゆっくりボレー対ストローク（指導者）のショートラリーをする。
- ⑬ 少しずつ指導者が離れ、ネットを挟みボレー対ストロークをする。

## Ⅱ バックハンドボレーの注意点

シングルハンドのバックボレーでのミスの多くは打点が前過ぎることと、それにより打ち終わり時に肘が下がり、結果としてボールがネットにかかるか或いは短い距離になってしまうことである。

まず体が前傾し過ぎないようにしっかりと胸を張って立ち、「空手チョップ」をイメージしながらボールに合わせるようにすればいいのである。

ダブルハンドのバックボレーのミスの多くは、両手の肘が脇に密着し自由度がなくなり（窮屈になり）、結果としてラケットを上手く操作出来ずボールに合わすことが出来なくなる。

この場合、両肘の自由度を作る（両肘を体から離す）ことをすればいいので、少し遠目のボールを打つ練習をすればいいのである。

## 第六章 スマッシュ

### Ⅰ 段階的指導法（右利きの場合）

#### 1 デモンストレーション

\* 出来るだけゆっくり見せる。

#### 2 イースタン・グリップの説明

#### 3 インパクト（打点）の説明

- ①前後の位置→ネットに向かい直角に立ち、

体を横向きから正面に向けた時の右肩のやや前方。

- ②高さ→右肩を上げ肘を伸ばした高さ。

#### 4 段階的指導の順序

- ①インパクト位置を確認する。
- ②ネットに向かい正面を向くように立ち、インパクト位置に左手を合わせ少しだけ高く上げられたボールを左手でキャッチする。
- ③②の状態で前後左右に動いて左手でボールをキャッチする。
- ④ラケットを出来るだけ短く持ち、ネットに向かい正面を向いた状態でインパクト位置にラケットを合わせ、少しだけ高く上げられたボールを軽く当てる。
- ⑤ゆっくりとラケットを利き腕とは逆の腰の方に下ろしながらフォロースルーをする。
- ⑥ラケットを約45度傾けてから④～⑤を行う。
- ⑦ラケットを水平に傾けてから④～⑤を行う。
- ⑧ラケットを背中に当ててから④～⑤を行う。
- ⑨ネットに向かい両肩が約45度になるように立ち⑧と同じ動作で軽くボールを当てる。
- ⑩ネットに向かい両肩が直角になるように立ち⑧と同じ動作で軽くボールを当てる。
- ⑪⑩の状態で打てるようになったら、ラケットヘッドを上に向けて（ラケットを立てて）から⑧と同じ動作で軽くボールを打つ。
- ⑫徐々に高いボール、離れたところからのボールを打つ。



## II スマッシュの注意点

スマッシュで最も注意すべきことは、テニスのあらゆるショットの中で、唯一自分に向かって加速してくるボールを打つショットであることを認識しなければならない。

他のショットはサーブであれストロークであれ初速より終速が落ちるが、スマッシュだけは高く上がったボールは重力により加速されながら落下するのでインパクト（打点）が低くなりやすくミスに繋がりやすい。

故に自分の持っている「ボールが落下するスピードの感覚」より少し早めのタイミングを覚えなければならない。

具体的にいえば、落下してくるボールに対し、ラケットの先端で打つくらいの感覚で合わせて打てばちょうど合う場合が多い。

## 第七章 サーブ

### I 段階的指導法（右利きの場合）

#### 1 デモンストレーション

\* 出来るだけゆっくり見せる。

#### 2 イースタン・グリップの説明

#### 3 インパクト（打点）の説明

①前後の位置→ネットに向かい直角に立ち、体を横向きから正面に向けた時の右肩のやや前方。

②高さ→右肩を上げ肘を高く伸ばしたところ。

#### 4 段階的指導の順序

①最初はラケットを出来るだけ短く持つ。

②ネットに向かい正面を向くように立つ。

③インパクト位置を確認する。

④インパクト位置にラケットを合わせボールをコツンと軽く当てる。

⑤ゆっくりラケットを左腰の方に下ろしながらフォロースルーをする。

⑥ラケットを約45度傾けてからボールをコツンと軽く当てフォロースルーをする。

⑦ラケットをほぼ水平に傾けてからボールをコツンと軽く当てフォロースルーをする。

⑧ラケットを背中にあててからボールをコツンと軽く当てフォロースルーをする。

⑨両足のつま先どうしを結んだ線が、打つコースと同じになるように立ち⑧と同じ動作でコツンと軽くボールを打つ。

\*この練習はサーブラインで行う。

⑩グリップの上あたりを持って①～⑨を繰り返す。

\*この練習はサーブラインとベースラインの中間で行う。

⑪グリップエンドまで長く持ち①～⑨を繰り返す。

\*この練習はベースラインで行う。

### II サーブの注意点

初心者にはサーブは最大の難問である。

サーブが入るかはトスアップで70%～80%決まるといわれている。

サーブ時のラケットを振る動作（使い方）はゆっくりやればさほど難しいものではないが、問題はトスアップである。

このトスアップは反復的に数多く練習を必要とするが、トスアップした手にボールが返ってくるように練習すればサーブは安定してくる。

それとサーブを打つ時によく「利き腕の肘を高く上げて！」という説明をしているが、正確にいうと「利き腕の肩を上げて！」の方が正しい。



## 第八章 初心者の指導で必要な練習

テニス初心者にとって難しいことは、各ショットの打ち方を習得することと同時にボールの弾み方も習得しなければならないことである。

ボールの弾み方は、その一球一球で異なり全く同じ弾み方をするのではない。

実際にラケットでボールを打つ前の準備として、ワンバウンドでのキャッチボールを体験しボールの弾み方を習得することが大事な練習である。

指導者は様々なボールを投げ、初心者にキャッチボールを通じボールの弾み方を出来るだけ多く体験させることが必要であることを認識しなくてはならない。

それとは逆に指導者は初心者が各ショットをある程度習得するまで、常に一定のボールを初心者に対しハンドトスであれラケットによる球出しであれ正確に送り出し反復練習を行う必要がある。

この指導者から送り出されるボールの良し悪しで上達の早さが異なるのはいうまでもない。

## 第九章 練習方法

### I ストローク編

段階的指導後の練習方法で、基本練習～レシーブまでを行う。

#### 1 V字に動く

フォアハンド、バックハンド共に、図1-1及び図1-2のようにV字に動いて打つ。

- ①普通のボール
- ②低く短いボール
- ③高く深いボール

を繰り返し打つ。特に③をしっかり動いて打つ。

#### 2 3対2で打つ

プライベートレッスンならコート半面で指導者と1対1でラリーをするが、グループ（4～6名）レッスンなら、図1-3のように指導者を含め3対2でラリーをする。

#### 3 クロスラリーの練習

1と2で練習後、図1-4のようにクロスコートでラリーする。

#### 4 レシーブの練習（余裕があれば）

3でクロスラリーの練習後、レシーブからのクロスラリーをする。

この時は指導者はオーバーサーブから、生徒はアンダーサーブから行う。

#### 5 対ボレー（余裕があれば）

ストローク同士のラリーの練習後、ストローク対ボレー（指導者）を練習し、少しずつ早い動作を習得する。

## Ⅱ ボレー及びスマッシュ編

それぞれの段階的指導の後、フォアハンドボレー、バックハンドボレー及びスマッシュの3つのショットは全てネットプレーなので個別に分けず同時（一緒）に練習した方が上達は早い。

#### 1 3球1組

- ①最初はフォアボレー→バックボレー→スマッシュの順序で何回も打つ。
- ②慣れてきたらこの順序をランダムで打つ。
- ③②を少しずつアップテンポにする。

#### 2 対ストローク

1の練習後、対ストローク（指導者）とラリーをする。

#### 3 ポジションを覚える

ゲームでのポジションを習得する。

## ①前後の動き。

攻撃的と守備的なポジション。

## ②ロブで頭を越された時の動き。

## Ⅲ サーブ編

基本的にはサービスライン→サービスラインとベースラインの中間→ベースラインとネットから少しずつ離れながら練習する。

最終的にはベースラインから打ち、ちゃんと入るようにしなければならない。

特に注意すべき点は、打つコースに手のひらを向けることである。これでコースが安定してきたら次は距離である。

サーブの距離に関しては打点の高さや位置も重要であるが、最初のうちはグリップを握る力

でボールの飛ぶ距離が異なることを習得するようにする。

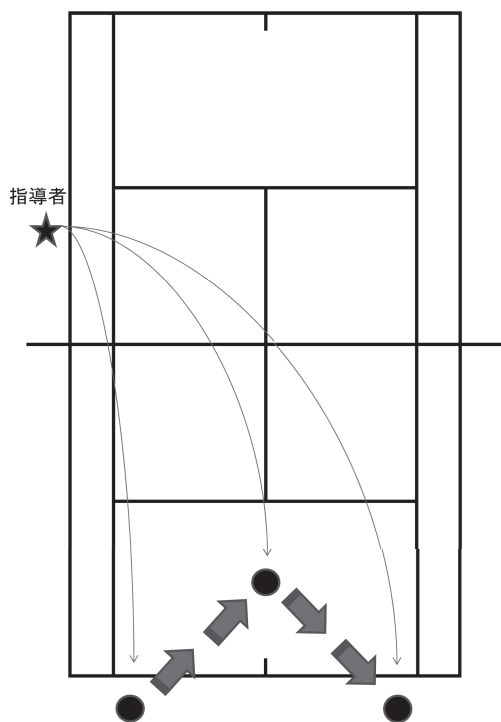
ある程度サーブが入るようになったら、サーブからのラリーをなるべく早い段階で取り入れる。

基本的にはサーブはストロークやボレーより入れるゾーンが小さいので、それらのショットの3倍以上の練習量を必要とする。

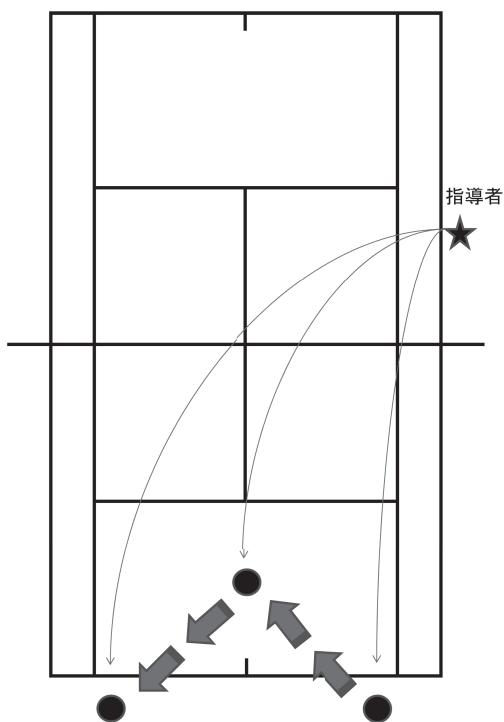
## Ⅳ まとめ

テニス初心者は「各ショットの打ち方」や「ボールの弾み方」等を習得したら、ひたすら「返球」にこだわるのが肝要である。

この時に「速いボール」や「強い回転のかかったボール」は出来るだけ避けるべきで、ま



フォアハンドストロークの基本練習  
(図1-1)



バックハンドストロークの基本練習  
(図1-2)

ず「ゆっくり丁寧に打ち返す」ことだけを頭に  
入れ、どの位の力でボールを打てばコンスタン  
トに相手コートに返球出来るかを習得しなけれ  
ばならない。

考え方としてかなり守備的なテニスになるが、  
最初から攻撃的なテニスはまず不可能であり何  
より障害を引き起こす原因にもなる。

上達するには長い年月を必要とする。諦めず  
一步一步前進すれば誰でも必ず上達する。

## 第十章 トレーニング

どのスポーツにおいてもトレーニングは必要  
不可欠であり、特にテニスは「手ニス」ならぬ

「足ニス」といわれフットワークのトレーニン  
グが重要となる。

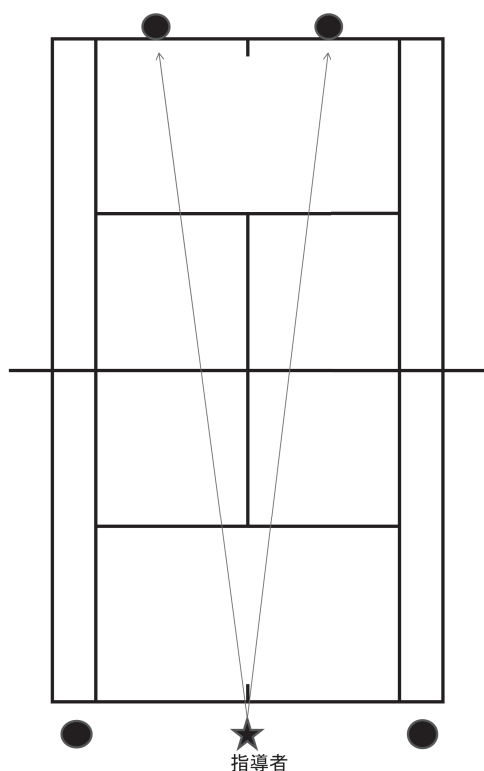
初心者にとってはボールを打つと同時にいろ  
いろな動きを習得する必要があるが、選手並み  
の高度なフットワークの練習を取り入れること  
は控えるべきである。

だが、ランニング（ジョギング）のトレーニ  
ングは、テニスのレベル差により異なるもので  
はないので取り入れるべきである。

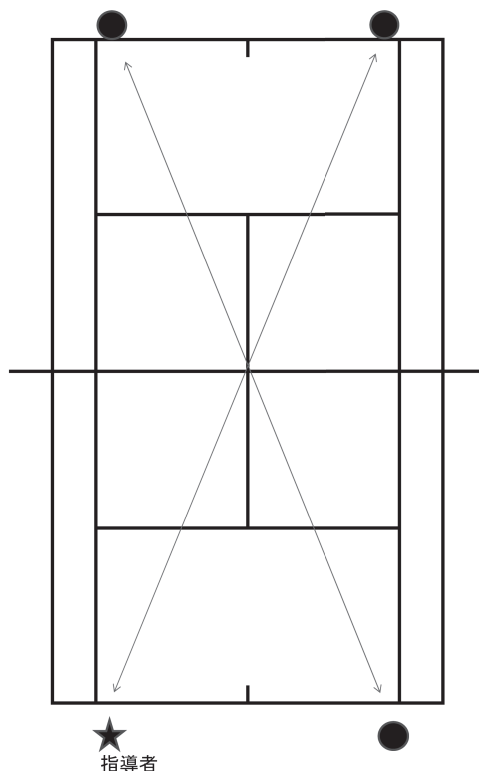
ここでは二つの代表的な初心者のトレーニン  
グを述べる。

### I 主に前後に動く

サイドステップの動きも含まれるが、主とし



3：2で練習  
(図1－3)



クロスラリーの練習  
(図1－4)

て縦の前後に素早く動くフットワークを習得するためのトレーニングである。(図2-1参照)

- 1 ①のようにシングルのサイドラインに沿ってベースラインからネットまでダッシュする。
  - 2 ②のようにサービスラインまで後ろ向きでダッシュする。
  - 3 ③のようにセンターサービスラインまで左方向に素早くサイドステップで動く。
  - 4 ④のようにネットまでダッシュする。
  - 5 ⑤のようにサービスラインまで後ろ向きでダッシュする。
  - 6 シングルのサイドラインまで左方向に素早くサイドステップで動く。
  - 7 ⑦のようにネットまでダッシュする。
  - 8 ⑧シングルのサイドラインに沿ってベースラインまで後ろ向きでダッシュする。
- 1→8の後、8→1というように逆に動く。  
この一往復を1セットとし最低3セット行い、それを時間にして3分以内を目標とする。

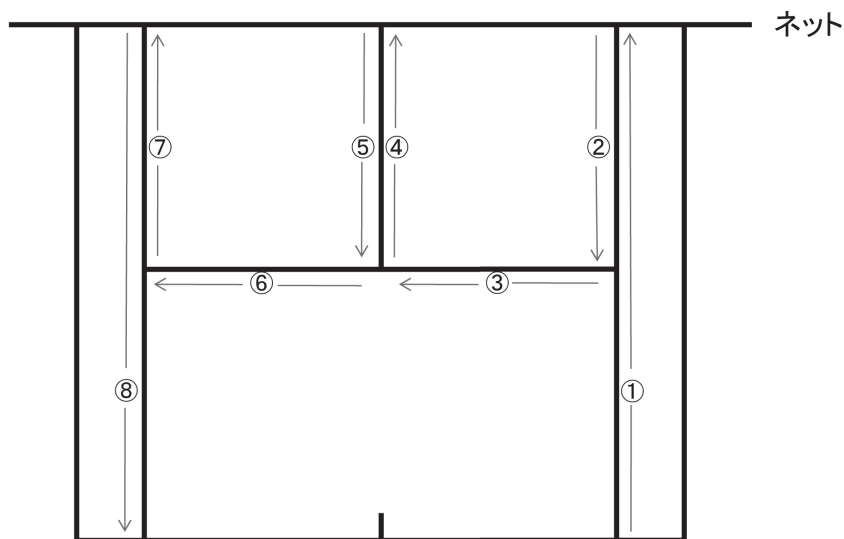
最初のうちはゆっくり4～5分位時間をかけて行い徐々にスピードアップする。

初心者にとって前よりも後ろにダッシュすると言うことが、あまり日常生活にないことなので重点的にトレーニングする必要がある。

## Ⅱ 16方向に動く

これはあらゆる方向に対しても素早く動くためのフットワークを習得するためのトレーニングである。(図2-2参照)

- 1 ①のようにセンターマークからシングルの右側のサイドラインにダッシュする。
- 2 ②のようにセンターマークにサイドステップしながら素早く戻る。
- 3 ③のようにセンターマークからシングルの左側のサイドラインにダッシュする。
- 4 ④のようにセンターマークにサイドステップしながら素早く戻る。
- 5 ⑤のようにセンターマークから右側のシングルのサイドラインとサービスラインの



前後にダッシュ  
(図2-1)

交点にダッシュする。

6⑥のようにセンターマークに後ろ向きで素早く戻る。

7⑦のようにセンターマークからセンターサービスラインとサービスラインの交点にダッシュする。

8⑧のようにセンターマークに後ろ向きで素早く戻る。

9⑨のようにセンターマークから左側のシングルのサイドラインとサービスラインの交点にダッシュする。

10⑩のようにセンターマークに後ろ向きで素早く戻る。

11⑪のようにセンターマークからシングルの右側のサイドラインとネットの交点にダッシュする。

12⑫のようにセンターマークに後ろ向きで素早く戻る。

13⑬のようにセンターマークからセンター

サービスラインとネットの交点にダッシュする。

14⑭のようにセンターマークに後ろ向きで素早く戻る。

15⑮のようにセンターマークからシングルの左側のサイドラインとネットの交点にダッシュする。

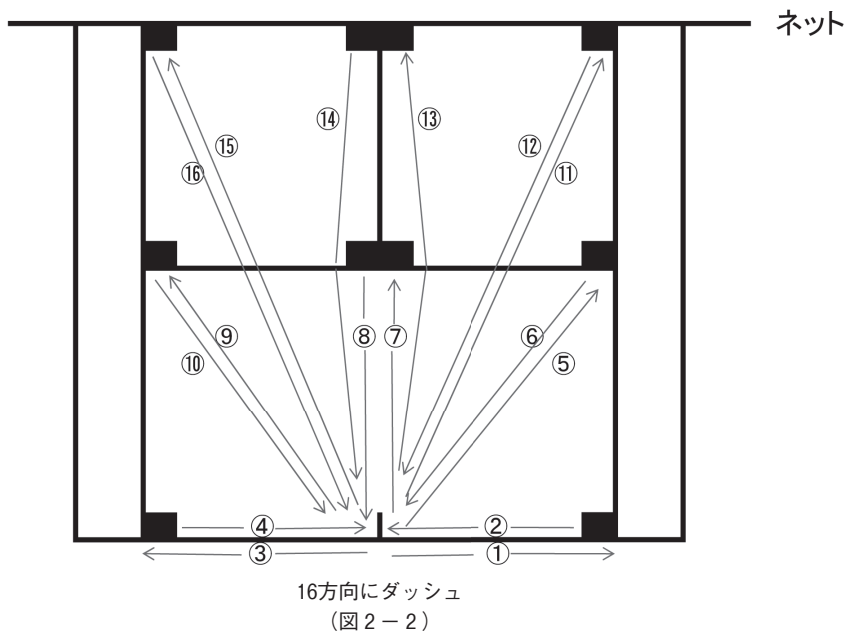
16⑯のようにセンターマークに後ろ向きで素早く戻る。

1→16までを1セットとし最低でも3セット行い、それを時間にして3～4分以内を目標とする。

これでほぼ前後左右360度、フットワークのトレーニングが出来る。

## 第十一章 まとめ

テニスというスポーツほど見るのと実際にやるのと違うスポーツはあまり見当たらない。



テニス初心者にとって実際にテニスコートでボールを打つということは全く未知の世界である。

見ること、聞くことが初めてであり習得しなければならないことが山ほどある。

しかし「テニス」＝「体を回すスポーツ」という意識、正確に言えば体の使い方を習得すれば上達も早くなる。

本論において主に各ショットの段階的指導法を述べたが必ずしも万人に適合している訳ではない。

基本というのは1人1人異なるものであり、指導者は個々の初心者に合わせて指導しなくてはならない。

特に重要なことは決して自分の理論の押し付けの指導ではなく、結果（上達）が目に見える

ような指導や興味や向上心を抱くような指導が初心者にとって何よりも喜ばしいことなのである。

特に初心者を指導する時に心掛けてもらいたいことは、「出来なくて当たり前！」という認識を常に持つことである。

指導する相手にもよるが、おそらく指導した十分の一でも出来れば良い方だと思わなければならない。

テニス初心者を指導する指導者は、指導を受ける相手のテニス人生の最初のスタートを担う大事な指導という認識を持たなければならない。